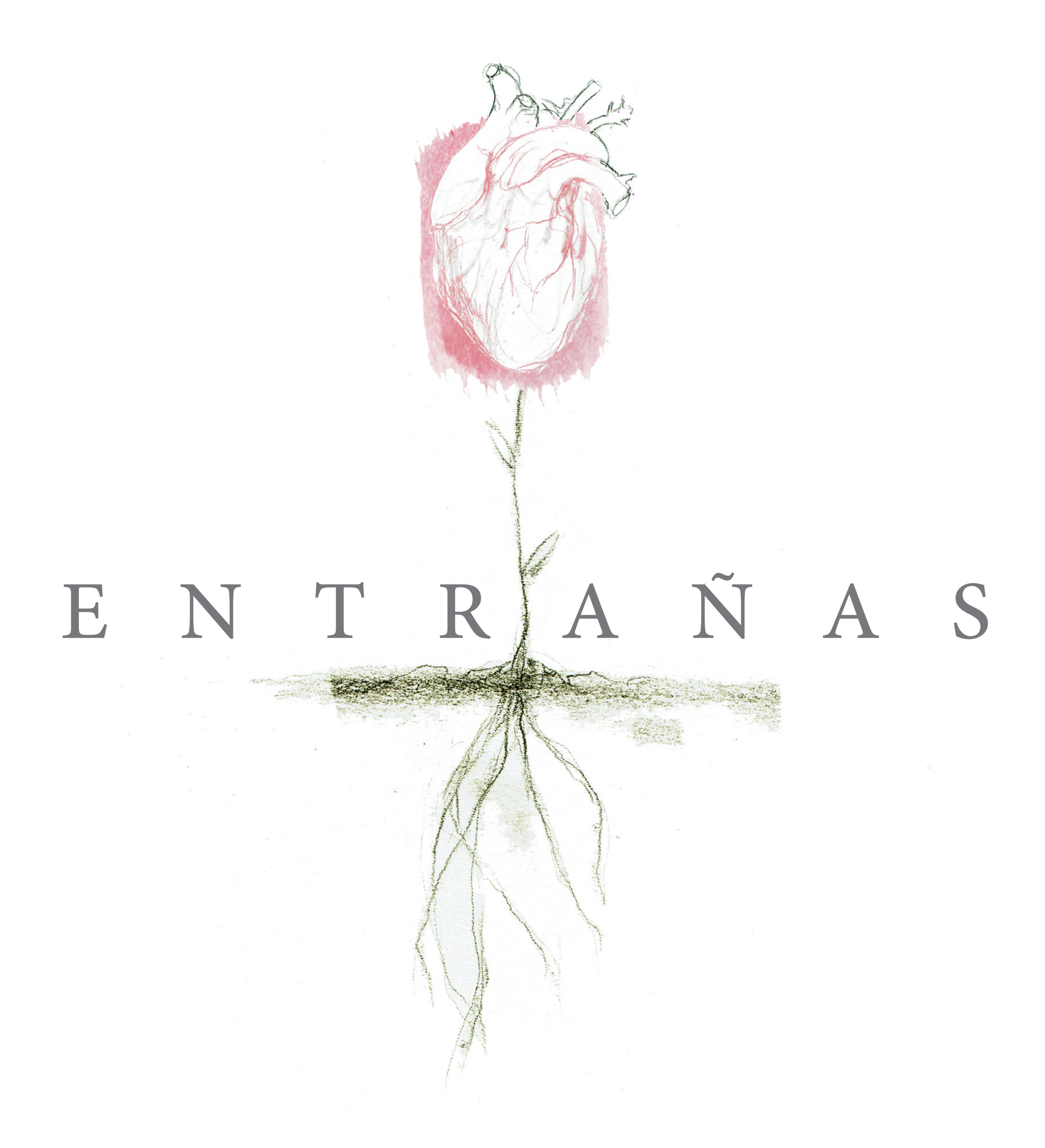
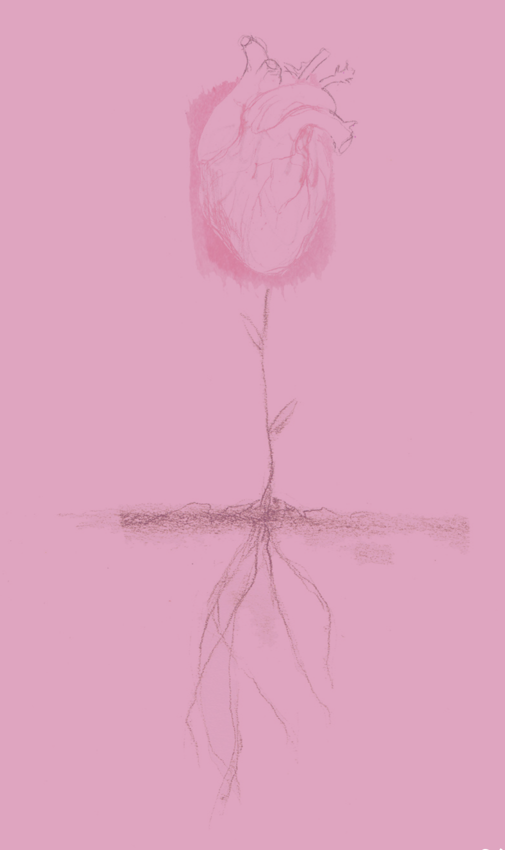


E N T R A Ñ A S



E N T R A Ñ A S

Guía emocional de apoyo al duelo perinatal

Carmen Herrera Mayor

Cristina Pozo Bardera

Ilustra Clara Deguines Guillem

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS:

AGRADECIMIENTO

A mi hijo muerto, por ser.
A Cristina, por decir sí y acompañarme en el camino.
A Clara Deguines, que ilustra el dolor y el amor en esta guía,
siendo luz.
A Lola, por ser inspiración y esperanza.
A ti, que has compartido y desnudado tu alma para servir a otras.
A tus hijos, a tus hijas.
Que fueron, y serán.

Siempre.

PRÓLOGO

CRISTINA POZO BARDERA

Sin palabras. En silencio. Respetando cada instante de amor. Sosteniendo el dolor o al menos intentándolo. Nadie sabe cómo te sientes. Porque el dolor y el amor son tuyos. Porque a través del dolor se siente amor y del amor, dolor. Y se entremezclan. Quizás sí, a través de relatos de otras mujeres que sienten como tú y te acompañan y te comprenden y entonces el dolor se sostiene mejor.

Esta guía nace de la luz, del amor de una madre por su hijo, de emoción que se siente hasta las entrañas. Esta guía ilumina y acompaña. Un viaje profundo que ayuda a conectar y a resignificar.

Cada historia es única, cada duelo único y exclusivamente personal. Como decía El Principito: "la gente tiene estrellas pero no significan lo mismo para todos".

Porque sólo tú conoces su significado y el lugar que ocupa y quieres darle y sólo tú comprendes y percibes su luz eterna como si de una estrella se tratase, una de esas estrellas que permanecen con luz tenue o intensa o que iluminan como el Sol. O quizás como una flor que irradia amor y vida y emoción.

"Si quieres una flor que habita en una estrella, es muy dulce mirar al cielo por la noche. Todas las estrellas han florecido" (El Principito).

Cada flor de un color, única y bella. Sólo tú puedes saber cómo se siente, cómo te sientes y quién eres, quién es, quiénes seréis y de qué manera. Respeto, empatía, sensibilidad, escucha, apoyo, acompañamiento.

Simple y complejo a la vez. A veces, intentando rescatar, salvar, evitar el dolor y, sin embargo, avivando el fuego y el sufrimiento por la

negación del duelo. Y tantas mujeres y familias silenciadas, con duelos rotos que no encuentran lugar, que necesitan llorar y conectar para vivir y recordar.

Que esta guía sea guía de luz que te acompañe en tu pérdida y en tu duelo, en su memoria y en su recuerdo, en vuestro amor y en vuestros corazones.

"He aquí mi secreto. Es muy simple: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos." (El Principito)

Gracias, Carmen, por confiar en mí y compartir tu luz.
Gracias, Clara, por tu sensibilidad y tu generosidad.
Gracias a todas por hacerlo posible.

¿QUÉ ES ENTRAÑAS?

Entrañas es una guía emocional de apoyo al duelo perinatal.
Es recorrido en un sólo sentido, cogiendo impulso desde atrás.
Es un dolor compartido, un dolor aliviado.
Quiere ser conciencia, y conexión.

Entrañas es duelo.

Duelo individual que es duelo colectivo.

Pérdida.

Pérdida de todo el amor que anhelas y guardas para alguien, que no ha podido quedarse contigo.
Pérdida de tu proyecto para él. Para ella.
Pérdida de la posibilidad de ver a tu bebé crecer, día tras día.
Pérdida de esa vida que deseas acompañar y sostener junto a ti.

Hablamos de duelo: hablamos de dolor, hablamos de amor.

"Qué lugar diferente sería este mundo si la gente recordara que el duelo nace del amor y que todo lo que hacemos en el duelo es normal, saludable y esperado"

RAE ANNE FREDRICKSON



EL PROCESO DEL DUELO

NO HAY LATIDO

Palabras que resuenan y ensordecen el resto de explicaciones, al resto del mundo.

Tiempo estipulado como saludable y normativo para vivir el duelo. Interrogantes.

Recomponer, comprender, asimilar, integrar.

Con permiso para sentir, para doler, para llorar, para callar, para gritar, para aliviar, para vivir.

Sufrimiento oculto, vorágine de mares, lágrimas silenciadas, desterradas, ignoradas, despreciadas.

Duelos en proceso, duelos diferentes, como permiten ser, como permiten encontrar su lugar.

Como puedes.
Duelos que piden a gritos amor, respeto, calma, dolor, palabras, silencio cómplice, crecimiento.

"El duelo es, en sí mismo, una medicina"

WILLIAM COWPER.

PARA QUÉ

PARA SER

Porque el duelo perinatal , es.
Existe.

Necesita ser escuchado, estudiado, tenido en cuenta, visibilizado, acogido, vivido.

Necesita profesionales capaces de sentir, capaces de acompañar, de sostener, de humanizar.

Circunstancias diferentes, vidas diferentes, diagnósticos diferentes, semanas de gestación diferentes...

Independientemente de esto, se trata de la muerte de un hijo, de una hija.

Que quiere ser pensada, sentida, llorada, explicada, informada.

Respuestas profesionales para las dudas. Respuestas humanas para el alma. Respuestas y opciones para decir adiós, para decir hasta siempre.

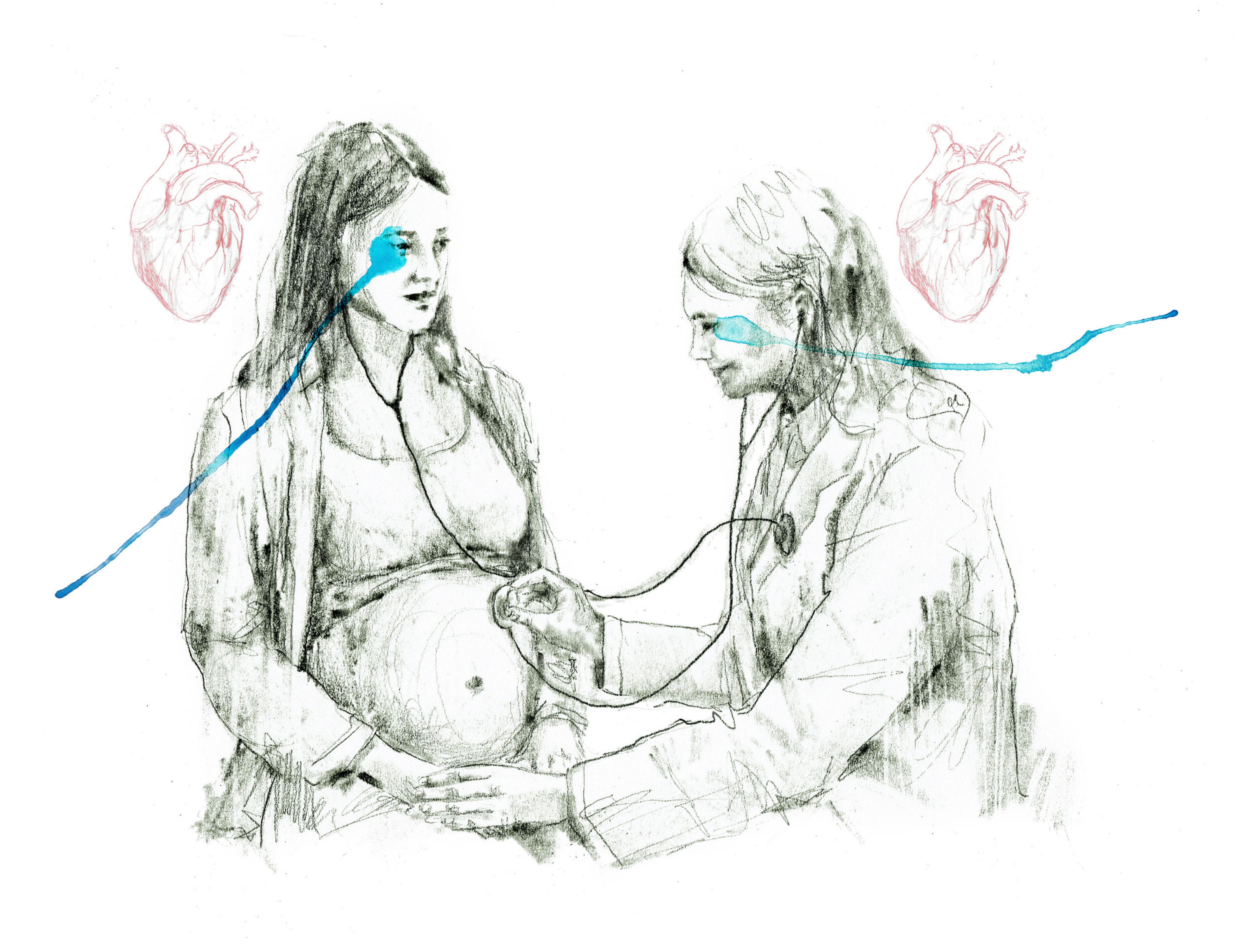
Decidir qué hacer, cómo, en qué lugar.
Dadnos esa posibilidad.

Dueñas de nuestro cuerpo, dueñas del cuerpo de nuestros hijos muertos. Respeto. Opciones. Elecciones. Libertad.
Dignidad.

A todo el personal sanitario

“conozca todas las teorías, domine todas las técnicas,
pero al tocar un alma humana,
sea apenas otra alma humana”

CARL JUNG



PARA NO SER

Para no ser olvido, para no ser clandestino, para no ser tabú,
para no ser escondido, para no ser callado, para no ser minimizado.

Déjanos llorar en paz.

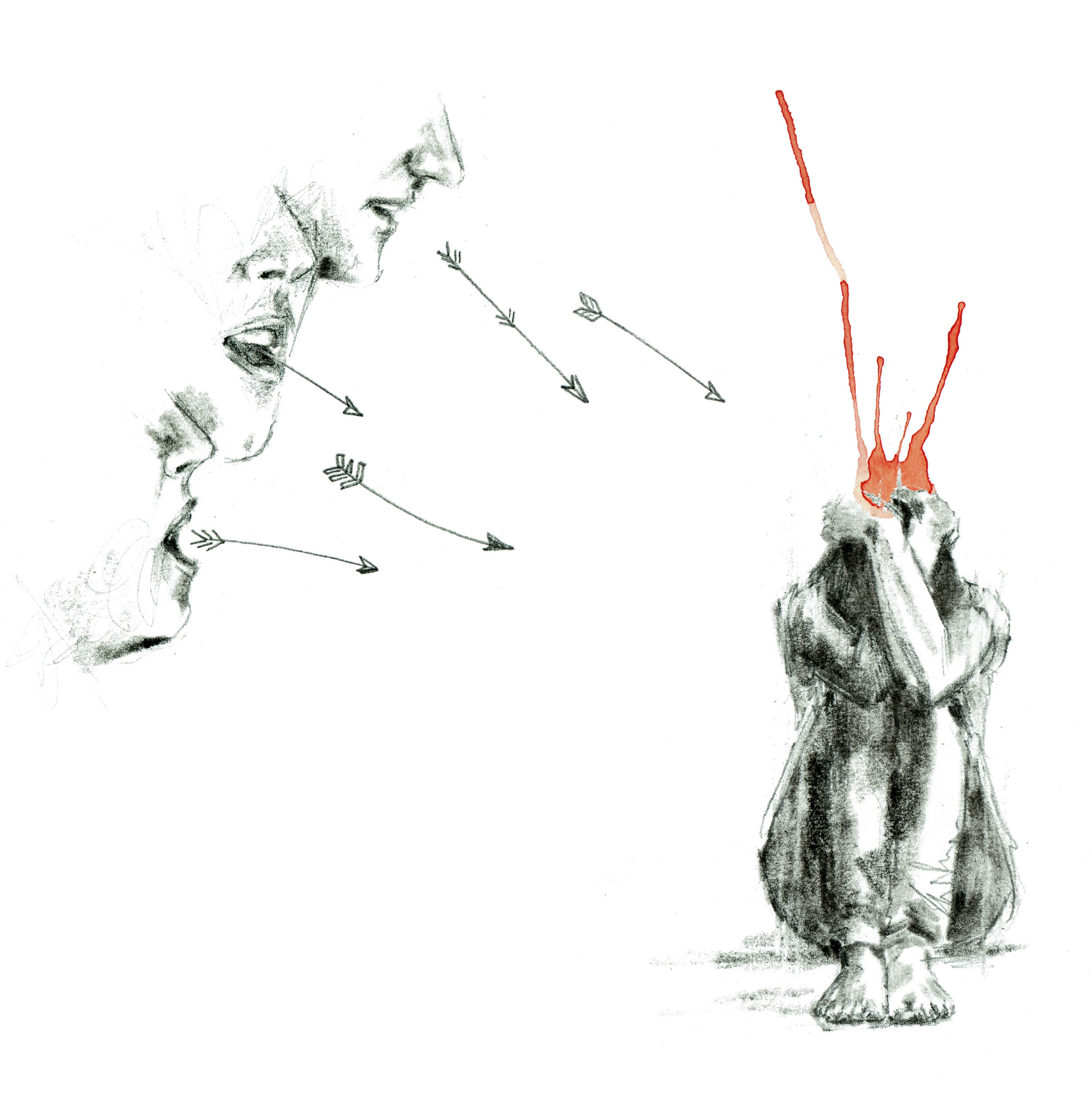
Para no ser palabra, que buscando ser alivio desgarra
aún más, si cabe, el alma.
Huída necesaria de palabras vacías...

Mejor, calla. Solo escucha. Solo sé. Hombro, consuelo.
Silencio, con mano amiga, con amor.

Un hijo, una hija, tuyo, mío, nuestro, suyo.
Ha muerto.

Y no se borra la muerte, no se silencia.
No habrá más, o sí, pero no serán este hijo.
No se sustituye por otro , no era mejor así,
no somos demasiado jóvenes,
ni demasiado viejos.
No es un intento.

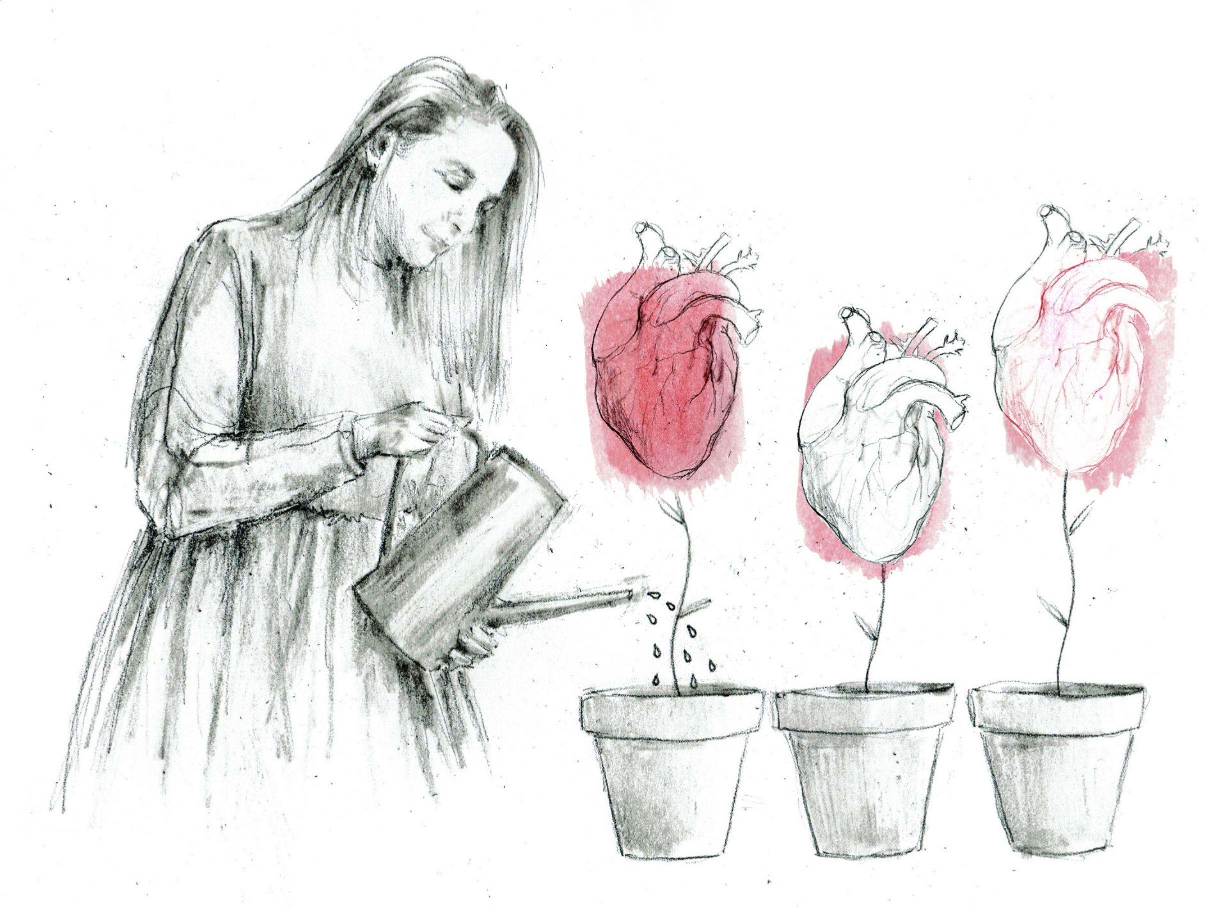
No es reemplazable. Es un hijo muerto.



POR QUÉ

Porque siendo dolor compartido se siente dolor aliviado.
Comprensión. Respeto.
Lo hacemos lo mejor que podemos. Palabras de cariño para uno mismo, también.
Sostén de vida.
Esperanza para mañana,
recuerdo de amor infinito
que está, que acompaña siempre,
que ya no sangra, estás conmigo,
sin presencia, con ausencia...
Con amor compartido el tiempo suficiente para honrar
tu recuerdo,
para hablar de ti,
para ponerte nombre y darte a conocer al viento,
para escuchar a otras, a otros...
Para ser experiencia que une y ,valiente, comparte
para todas, para todos,
para ser confianza,
para ser conexión con la vida y la muerte,
para saber que estás, que estoy.
Que estamos juntas y juntos, en esto,
y en todo,
que podemos escucharnos y apoyarnos,
que no ha sido en vano,
que tu amor me acompaña siempre,
que mi amor por ti lo será para otros
en forma de unión, en forma de abrazo,

en forma de consuelo.
Luz, que desprendes, allá donde estés,
que ilumina al resto
que lloran o ríen , ¿quién sabe, mi amor?, contigo.
Que nos da paz, que nos da alegría por el tiempo que pasamos juntos
que nos hizo madres, y padres, hermanos y familia...
¿Y tu alimento, mi leche, a dónde irá?
Con lágrimas y pechos que vierten tanto amor, anhelado y soñado.
¿A dónde irá?
¡Cuánto te queremos!
Que aún muerto, muerta, vives siempre
en mí.
Para ti. Por ti...
Aprendizaje, que es crecimiento, lucha, aceptación
y por fin, calma.



QUIÉN ES ENTRAÑAS

Entrañas es mi niño que no pudo ser.
Al menos, no pudo ser como yo había planeado, sino como la vida quiso que fuese…
Y he descubierto que, en realidad, mi niño que no pudo ser, sí es.
Es, en forma de esta guía, en forma de apoyo, en forma de sororidad entre mujeres.
En forma de aprendizaje, en forma de agradecimiento, en forma de amor.
Mucho.
Mi niño que no pudo ser es mi hijo.
Nada puede cambiarlo. No quiero cambiarlo.
Gracias, hijo mío, estés donde estés, siempre conmigo.
Entrañas es la voz de una mujer, la voz de una madre.
Es un padre.
Entrañas son los hermanos que se tuvieron antes.
Entrañas son los hermanos, que ya se esperaban, y dolieron después.
Entrañas son abuelos, abuelas, son tíos, son tías, con brazos huecos.
Entrañas es familia.
Familia que arropa, familia que acoge, familia que sostiene.
Entrañas es tribu.
Entrañas es llanto, es acompañamiento, es desgarro.
Entrañas es luz,
Entrañas quiere ser esperanza.

Lo que disfrutamos una vez profundamente
no lo podemos perder nunca.
Todo lo que amamos profundamente
se convierte en una parte de nuestro ser"

HELEN KELLER



ENTRAÑAS

Es Lola.
Es Elisabet.
Es Paola, y su hija Paula Camyl.
Es Brazos vacíos.
Es Erizo.
Es Mi amada Lucía.
Es Mi niño que no pudo ser.

LOLA

Pérdidas y duelos clandestinos. Manejo expectante en la muerte de mi primera hija.

Soy mujer. Soy psicóloga. Estoy formada, entre otras cosas, en psicología perinatal y en duelo. Acompaño a mujeres y familias desde hace más de 11 años.

Tengo 39 años, en mayo de 2020 cumpliré 40.

Hasta ahora nunca había gestado.

Mi deseo de maternidad ha recorrido un viaje oscilante que ha ido desde un deseo automático incrustado en mí solo por el hecho de ser mujer, a un deseo más conformado sobre el "cómo sí" y sobre el "no a toda costa". Sola no. Junto a cualquiera tampoco. No necesito tener hijos o hijas. En caso de querer no necesito que sean biológicos. Sólo si encuentro la forma de compartir el proyecto y si mi cuerpo me lo permite en ese momento. Mi vida en general es satisfactoria aunque no sea madre. Si se da, bien, y si no se da, también bien.

He atravesado todos estos duelos desde mi antigua yo, hasta la actual yo. Han muerto muchos sentires de mí como madre y de mí como no madre.
Mis nociones de lo que implica ser madre también se construyeron desde una inconsciencia-ingenuidad-idealización de "juego de muñecas". Después, con los años, aterricé en la montaña rusa que implica en la vida de toda mujer eso de tener hijas e hijos. La generosidad de cada mujer que he acompañado me ha nutrido infinitamente en este camino.

Estas historias y estos procesos que vivimos todas las mujeres, cada una a su manera, suele ser algo que se cuenta poco. Los vivimos, sin saberlo, en la clandestinidad. Ni siquiera sabemos que de eso se puede hablar. Sin embargo a todas nos pasan cosas muy similares. Cuando además lo que sucede, es que eres madre de un bebé que se muere en los primeros meses de embarazo o antes de nacer, la clandestinidad de la vivencia pasa a ser ya lo cotidiano. Son pérdidas y duelos, en muchos casos, no autorizados, no visibilizados y silenciados. Son duelos donde las mujeres viven con más frecuencia de lo que quisiéramos violencia obstétrica y sexual y abuso de poder, justo en uno de los momentos más vulnerables que una puede tener. Y eso es absolutamente terrible.

Hoy yo os voy a contar mi historia, y la cuento para que no sea clandestina, para que las mujeres nos atrevamos a contarnos lo que nos pasa.
Afortunadamente mi historia no es de las terribles del todo. Yo estaba informada y contaba con los apoyos y recursos mínimos para poder vivir la muerte de mi hija de una forma respetada. Eso no quiere decir que fuera fácil ni que no implicara una pelea por defender mis derechos. Decidí hacer un manejo expectante, dejando que mi cuerpo realizara a su

ritmo el proceso de parir a mi bebé muerta. Las otras opciones eran el legrado (raspado o aspirado) y el aborto inducido por fármacos.
Esta fue mi decisión y mi proceso y espero que sirva para que más personas sepan lo que es el manejo expectante.

Os agradezco de antemano el poder compartirla con vosotras.

Mi historia

Mi pareja y yo habíamos decidido intentar buscar bebé a partir del mes de septiembre de 2019, tras muchas conversaciones y viendo que había llegado un buen momento para ello. Yo tenía ya 39 años y si queríamos intentarlo tenía que ser ya. Ninguno de los dos estábamos obsesionados con tener hijos o hijas, pero finalmente decidimos que sí lo íbamos a intentar.

Viernes 25 de octubre de 2019. Con el primer pis de la mañana me hago el tercer test de embarazo, tras dos test negativos y un retraso de casi dos semanas de mi regla. Esperando ya la tercera confirmación del intento fallido, porque nos parecía imposible que nos hubiera salido a la primera, el dichoso test pone "Embarazada: 1-2 semanas".
Recuerdo que el cuerpo me tembló y sentí como me elevaba. A partes iguales estaba aterrada y agradecida. Mi cuerpo de 39 años había podido concebir una vida en el primer intento, tenía la certeza absoluta del día en que le concebimos.

Allí estamos los dos, mi pareja y yo, en la cama tumbados y perplejos. Para mis adentros, le di la bienvenida internamente al nuevo ser: "gracias por venir, no sé qué aventura nos espera, pero aquí estaré para quererte, aprender junto a ti y acompañarte lo mejor que sepa". Al momento pensé: "no quiero presionarla, sé que muchos bebés no pueden llegar a término. Lo he vivido acompañando a muchas mujeres". Y le dije: "bueno, a mí me encantaría que te quedaras, pero si por lo que sea no pudieras, te estaré agradecida igualmente y me habrá encantado compartir todo lo que nos de esta experiencia juntas". Y a partir de aquí hablaré en femenino porque, aunque nunca lo llegamos a saber, tanto mi pareja como yo siempre sentimos que era una niña. Estas vivencias suelen ser CLANDESTINAS, pero aquí me doy el permiso de compartirlas.

Y tras estos segundos, porque fueron segundos, lloré. Durante muchos años había asumido que yo no viviría un embarazo nunca, y aquello, por un momento, me pareció algo extraordinario. Tras esa sensación extraña y nueva, pasé a celebrar con mi pareja. Ese mismo día lo compartimos con padres, madres, hermanas y hermano.

Durante las siguientes semanas lo compartimos con nuestro entorno más cercano, ni mi chico ni yo pudimos ni quisimos aguantarnos. Por mi perfil algo público y por mi profesión, sí preferí no comentarlo a todo el mundo por preservar la intimidad del momento.

Durante muchos años, di por hecho que yo no iba a ser ya madre y lo había asumido bien. Pero llegó la persona, llegó el momento y ahí estaba yo embarazada. Era rarísimo y a la vez me hizo tremendamente feliz.

Todo iba muy bien, mucho cansancio, muchas ganas de hacer pis (yo que podía aguantar horas y horas) y fantasías con comer todo el rato remolacha y filetes de carne roja, hasta en sueños me veía comiendo estos alimentos. Me pareció graciosísimo.

Mi pareja y yo atravesamos un interesante proceso, de aterrizaje, de reír y llorar juntos, de aterrarnos con el nuevo proyecto, de discutir sobre aspectos que hasta ahora no nos habían movilizado, de emocionarnos con cada nueva reacción de nuestras personas allegadas, de abrazarnos hasta tocarnos a un nivel de profundidad que ahora confluía en nuestra bebé, a través de la cual ahora ya éramos algo nuevo y conjunto.

Así pasaron los días, hasta que llegó el primer sangrado, la primera visita a urgencias. "Todo está bien".

Otro sangrado y otro. "Todo está bien. Pondremos progesterona. Haz reposo relativo. No mantengas relaciones sexuales. Trata de descansar… Uno de cada cuatro embarazos no salen adelante, si algo va mal mejor que sea ahora que después."

"¿Mejor que mi bebé muera ahora?… Sí, lo sé, los bebés mueren, estoy preparada si sucede… He acompañado a muchas mamás con muchos bebés que han muerto pronto… En ningún caso me pareció mejor, solo me pareció algo que a nadie le gusta vivir ni antes ni después".

"No hay latido, debería haber, pero aún es pronto. Te veremos la semana próxima".
14 de noviembre: "bum, bum, bum, bum, bum, bum"… "Te escucho, estoy aquí escuchándote, me parece increíble, tu papá también está aquí escuchándote, gracias por quedarte".
"Familia: habemus latido"

Ya tengo barriga, ¡qué pronto me ha salido! No me caben mis pantalones, las tetas se me salen de todos los sujetadores. Bueno, tendré que transitar también el cambio en mi cuerpo.

Cuento que estoy embarazada en los centros donde trabajo, por compartir con las compañeras. Estoy un poco a medio gas, por el cansancio, por las revisiones que estoy teniendo que hacerme y por el reposo que tengo que hacer. A las cita con mis pacientes no

afecta, eso para mi es primordial. Menos mal que trabajo sentada y que puedo permitirme que me lleven y me traigan en coche al trabajo. No puedo coger peso. No puedo ir al gimnasio. No puedo caminar mucho. Bueno, paciencia…Qué le vamos a hacer.

Aún no lo hago público con mis pacientes, ni en redes. Quiero esperar a que pase el primer trimestre, para asegurar que la parte con más riesgo ha pasado. Es importante para mí cuidarles también de cara a mi futura baja. Me encantaría podérselo contar ya a más de una y más de uno.

21 de noviembre: novena semana de embarazo, ecografía 3D para descartar sospecha de útero arcuato. Voy sola.

"No hay latido" Silencio. Una caricia en mi cara de una sanitaria muy querida por mí. Miradas esquivas. Miradas al suelo. Sostener esto es difícil. Lo sé.
No escucho nada más de lo que está pasando. Respiro…No hay latido. «No has podido seguir adelante, estoy muy triste, me hubiera encantado que hubieras podido quedarte, pero si esta es tu experiencia de vida, por mucho que me duela, solo puedo dejarte ir y darte las gracias".

"Vamos a tratar de ver lo del útero arcuato…, no…, no se ve…, el útero está muy grande…, habrá que esperar a que se produzca el aborto y luego ya vemos. No hay latido, por lo tanto significa que el feto no es viable, probablemente tuviera alguna anomalía cromosómica. Ya sabes que 1 de cada 4 embarazos no sigue adelante por motivos varios. Es tu primera vez, por lo que no debes preocuparte. Esto es lo normal y podrás quedarte de nuevo embarazada cuando todo esto pase. Ahora hay dos opciones: hacer un legrado o provocar el aborto medicamente. En tu caso creo que es mejor esta segunda opción. Puedes vestirte, voy a prepararte toda la documentación. La tienes que firmar. Son dos dosis. Aquí está todo explicado. Si tu quieres puedes ir ahora a urgencias y te puedes poner la primera dosis".

"Yo hoy tengo que trabajar y mañana también, ¿podría esperar unos días para tomarme la medicación? Porque imagino que esto me dolerá y sangraré mucho, ¿no?"

"No, trabajar no puedes, además es importante que estés acompañada porque se producirá un sangrado fuerte y dolor. Para el dolor puedes tomar algún analgésico…, vas a necesitar unos días de reposo y si el sangrado es muy abundante tendrías que venir porque puede que haya que hacer una transfusión. Cuando todo haya pasado te volveremos a ver para asegurar que has expulsado todo."

"Entonces prefiero irme a casa, trabajar hoy y mañana y hacerlo el fin de semana"

"Muy bien, aquí tienes todos los papeles, vente el viernes y te ponemos la medicación… Lo siento mucho"

Recibo un beso cariñoso de la doctora. Veo en ella la dificultad de sostener el momento, pero lo hace lo mejor que puede. La enfermera y la matrona también hacen lo mejor que pueden. Lo sé. Ellas tampoco tienen sostén suficiente. Ellas acaban de hacer una guardia de un montón de horas, o no han dormido, o tienen que agarrarse al protocolo, o quieren que todo sea rápido "para que yo no sufra". Tal vez ellas ya se habían ilusionado también (sin que se les note por eso de la profesionalidad) con este embarazo que era de riesgo pero que había dado latido. Tal vez ellas también están tristes…, pero esto pasa mucho y hay que seguir. Ellas tienen ahora, detrás de mí, no sé cuantas pacientes más, con no sé cuántas historias más.

Yo, que trabajo en el ámbito sanitario, puedo verlas. Por eso puedo filtrar y protegerme de la frialdad de un sistema y de un protocolo. Yo en ese momento sólo quiero irme a casa. "Yo sé que hay una tercera opción: el manejo expectante, ¿por qué no me lo han ofrecido? Respira, escucha y vete a casa».

«Es la primera vez que se me muere un hijo»

"Sí".

"ES LA PRIMERA VEZ QUE SE ME MUERE UNA HIJA. ESTA HIJA".

"No estoy preocupada, estoy muy triste, es muy triste. No está aquí mi pareja. Él no sabe que está muerta. No quiero ir ahora a urgencias a ponerme una medicación. Necesito tiempo. Es jueves. Tengo sesiones en mi consulta en dos horas, durante todo el día. Mañana también trabajo. Solo quiero irme a casa".

"En este hospital el protocolo no incluye el manejo expectante, pero es tu decisión. Te respeto. Cualquier cosa que necesites estoy aquí. Lo siento mucho"

Salgo del hospital, me toco la barriga. "Gracias por el tiempo que me has regalado junto a mi. No has podido salir adelante. Vete tranquila. Te quiero mucho y te querré siempre. Te acunaré dentro de mí hasta que mi cuerpo pueda parirte".

En la puerta me cruzo a una bebé con su mamá. La miro, le sonrío. "Tu si que has podido salir adelante. ¡Qué bien! Me alegro mucho, eres preciosa. Mi bebé no ha podido, pero creo que ha estado a gusto el tiempo que se quedó. Ahora está con todos los bebés que no pudieron continuar con vida, está bien. Se que se ha sentido muy querida".
La vida implica muerte. Mi primer bebé acaba de morirse.

Llego a casa, mi pareja viene de camino. A él hoy le sacaban una muela de juicio, por eso no vino a la revisión. Viene de su operación. "No hay latido". Nos vemos 15 minutos. Lloramos juntos, nos abrazamos. Ahora no hay tiempo para más. Yo empiezo a trabajar ya. Quiero trabajar. El también tiene que trabajar.
"Estoy muy triste, pero estoy bien, prefiero trabajar. Vete tranquilo. ¿Cómo estás tu? Te quiero. Esta noche hablamos".

Mis pacientes me ayudan, sin saberlo me acompañan ese día en uno de los momentos más tristes de mi vida.

Al terminar la jornada de trabajo, comienza el aterrizaje. Mi bebé ha muerto, puede que aún haya latido más adelante. No quiero hacerme ilusiones, pero es una posibilidad. No sería el primer caso. Aunque en el fondo siento que en mi caso la niña ha muerto.
Sé que haré un manejo expectante. Conozco los riesgos. También los beneficios. Miro un par de estudios serios recientes por hacer una última comprobación. Sé lo que quiero y cómo lo quiero.

En mi novena semana y sin señales ni de infección ni de ninguna cosa rara (dolor agudo, fiebre, mal olor en el flujo), esta es una opción viable y con controles ecográficos no tiene porque haber ningún problema. En caso de que mi cuerpo no reaccionase en los tiempos normales, no tengo ningún inconveniente en hacerme un legrado o lo que sea preciso. Es una suerte que la medicina nos ayude, cuando se necesita. Pero conozco perfectamente los beneficios físicos y psicológicos del manejo expectante. Y conozco también los riesgos del legrado y del aborto medicalizado. Tengo muy claro como hacerlo. Esta noche lo comentaré todo con mi pareja. Él también ha estado mirando ya de todo por internet.

Y a partir de ahí comienza la pelea.

Sí, a una se le muere una hija y sí, comienza una pelea.

Todo el mundo está asustado menos yo. Yo sólo estoy triste, mucho. Pero estoy fuerte y solo siento agradecimiento a mi hija. Estoy totalmente preparada para soltar y dejarla ir. Pero quiero hacerlo de la forma que creo que es mejor para mí.
Esperar, hablar de muerte, llevar a mi bebé muerta dentro…, asusta e incomoda a todos menos a mi.

Doy datos a diestro y siniestro, explico recomendaciones de la OMS, digo fechas de los últimos estudios, explico riesgos y beneficios de todas las opciones para mostrar que estoy más que informada.

Tranquilizo. Explico también que yo asumo totalmente que esta bebé no haya salido

adelante, que no es porque quiera aferrarme desesperadamente a ella, que no se me va la vida si no soy madre, que sólo es que sé como quiero hacerlo y que no tengo ningún problema con esperar, que para mi es mucho mejor así.
Llegan todas esas "frases flecha" (1), dichas desde el amor y las ganas de ayudar. Se clavan como dardos. Las conozco, estoy preparada para recibirlas y "agradecerlas". Internamente y de forma CLANDESTINA, me voy protegiendo del daño, amurallo mi acompañamiento y permiso interno para vivir lo mío, para poder quedarme con el amor.

"Esto es muy normal" // "Lo sé, pero que sea normal no alivia lo que siento"

"Si os habéis quedado a la primera, ni os preocupéis" // "No estoy preocupada, solo estoy triste"

"Seguro que a la próxima ya saldrá bien" // "No sé como saldrá la próxima, esta ha salido así y ahora solo necesito ocuparme de este momento"

"Cuando te des cuenta estás embarazada otra vez y tienes a tu bebé contigo" // "Ya he tenido a mi bebé conmigo, el próximo será otro distinto y lo acogeré, pero ahora quiero acoger a este, también en su muerte"

"No puedes aferrarte a esto, tienes que seguir adelante" // "No estoy aferrada y claro que seguiré adelante, pero ahora necesito llorar esto y recuperarme de esto"

"Seguro que venía mal, mejor así" // "Yo no sé si venía mal o no, sí sé que se ha muerto y que eso no es mejor ni peor, solo es algo que duele y mucho"

"No es tu culpa. Tú no has hecho nada mal." // "No sé si es o no mi culpa, en realidad no sé las causas, tú tampoco. Ahora eso no es lo importante. De todos modos si hubiera sido mi culpa, prefiero transitarla. Las mujeres hemos de asumir que un embarazo implica responsabilidad y no somos heroínas, no tenemos apoyo ni para embarazarnos, ni para parir, ni para criar. A veces podremos hacer cosas que impacten negativamente en el proceso. Al igual que asumo otras responsabilidades puedo asumir esta, por muy doloroso que sea"

Y todo esto en el día en que muere mi bebé y los siguientes días.

Mi pareja me apoya desde el primer momento "Es tu cuerpo, tu decides. Solo me asusta que te pueda pasar algo. Pero te apoyaré en todo aquello que decidas"
Y así lo hago. Decido.

Hago alguna consulta a una amiga enfermera y acompañante de mujeres, en quien confío plenamente, para confirmar tiempos y alguna duda concreta. Busco una ginecóloga privada

para poder realizar el control ecográfico. En su centro me ofrecen acupuntura para ayudar con el proceso. Lo acepto.

La sanidad pública no acompaña este proceso, por protocolo, y yo quiero estar monitorizada mínimamente. Tengo la fortuna de contar con contactos en lo público, que amorosamente se ofrecen a hacerme un hueco para verme, pero fuera de protocolo. Yo no quiero generar ningún problema, no quiero que nadie se exponga profesionalmente.

NO QUIERO SER CLANDESTINA.

Quiero poder decidir libremente.

Quiero que mi decisión para la que me siento más que preparada, como mujer informada, se respete al completo. Y quiero que ante mis miedos no me metan más miedo. Claro que una parte de mi está asustada, claro que tengo algunas dudas, claro que esto de esperar es difícil. Pero si tengo ese control médico que necesito, puedo ir viendo como va el proceso a través de ecografías, tendré información y apoyo, podré hacerlo como quiero y mi fuerza y mi confianza no se quebrarán tan fácilmente.

Sentiré control y aprenderé más de mi misma y de mi cuerpo.

Fueron 4 semanas de espera. Cuando el cuerpo de una mujer detecta que el bebé no saldrá adelante tarda desde unos días hasta 4 y 6 semanas en parirlo, y eso es lo normal. Traté de cuidarme todo lo que pude en esas semanas.

La espera no fue fácil. Mi entorno quería cuidarme, pero yo necesitaba tranquilidad. No quería estar recibiendo todos los días la pregunta de ¿has sangrado ya? Avisé y me respetaron. Yo fui contando según podía y quería.

Este tiempo me ayudó a asimilar la noticia. Pude compartirlo con quién necesité. Pude llorarlo. Mi pareja y yo pudimos despedirnos. Pude también preparar lo que necesitaba para tratar de recoger los restos de mi bebé con la idea de poder enterrarla y hacer una despedida. Iba a todos lados con un tupper, compresas, analgésicos, toallitas higiénicas y una muda de bragas y leggins por si aparecía un sangrado repentino. Mi cuerpo fue también haciendo el tránsito a su ritmo. Fueron desapareciendo las ganas de hacer pis, desaparecieron las hormonas que le indicaban a mi cerebro que estaba embarazada. Al final yo ya deseaba que se produjera el sangrado. Había podido hacer todo el proceso de despedida y ya estaba preparada y esperando el momento.

Los orgasmos y la sexualidad amable y totalmente respetada con mi pareja en los últimos días también me ayudaron. Ya tenía molestias, los típicos cólicos de regla. Sabíamos que el contacto sexual generaba en mí oxitocina (que facilita el parto) y que el orgasmo ayudaría

a generar analgesia natural, tonificación y relajación de mi útero y vagina. Además de todos los beneficios para nosotros como pareja, donde el amor fluía a través del placer, las lágrimas, los abrazos y el alivio del dolor. Toda una ambivalencia que nos ayudó muchísimo. De esto tampoco habla casi nadie. También es INFORMACIÓN CLANDESTINA.

Cuando comenzó el parto de mi bebé fallecida, me pilló en casa, justo un día antes de comenzar las vacaciones de Navidad. A las 20:30h de la tarde empezaron las contracciones y dolores como de regla, aunque yo he tenido reglas muchísimo peores. Dolía, pero era soportable. El sangrado fue abundante y continuo, me pasé toda la noche sentada en el WC y en el bidé. Cuando iba a expulsar un coágulo grande, las contracciones me avisaban, eran como calambres. Pero el dolor era como un alivio, como un baile de dolor y alivio, casi placentero. Mi cuerpo me avisaba y yo lo ayudaba. Sólo tomé un ibuprofeno por la tarde antes de que todo empezara y nada más. La oxitocina y la analgesia natural que se activó hicieron su trabajo. Todo terminó a las 9:30h de la mañana.

Mi pareja estuvo conmigo y pude ver y tener en mis manos a mi hija, recogerla y llorarla. Evidentemente su forma estaba muy degradada, pero para mi fue hermosa. No era un "residuo sanitario" que yo quisiera tirar a la basura, como normalmente se hace en muchos hospitales. Era mi hija y yo quería darle un trato digno, aunque estuviera muerta y degradada. Así era y así la aceptaba. Así agradecía poder verla y despedirla.

He de decir que para mí fue una experiencia empoderante. Mientras recogía su cuerpo, la bolsa gestacional y otros tejidos, pensaba en todas aquellas mujeres que habrían pasado por lo mismo y en todas aquellas que a la misma vez que yo estaban en ese momento pariendo a sus bebés muertos. Sentí una conexión que estaba por encima de mí, algo que nos unía a todas a través de los tiempos, algo que me dio mucha fuerza. Pensé también que no todas habrían podido decidir, pensé que no todas habrían sido respetadas. Por eso las mujeres nos tenemos que contar, para que unas nos demos fuerzas a las otras.

Ahora pienso en un futuro parto, que no se si llegará o no, pero me siento más fuerte y segura para afrontarlo que antes. Tenía información, pero ahora es un sentir.

Finalmente salió todo y el sangrado paró. Estaba exhausta, y muy tranquila. Lloré, lloré muchas veces durante el proceso. Era muy triste y a la vez emocionante. Sentí infinito agradecimiento a mi cuerpo, a mi hija y a mí misma por haber podido sostener el proceso desde el respeto a mí misma.

Recogí todos los tejidos junto a mi bebé y lo guardé en un recipiente. Como no sabía como conservarlo hasta recuperarme para poder enterrarle en un lugar bonito, su padre y yo decidimos congelarlo. Decisión también CLANDESTINA. Contar esto puede traer

más frases o miradas flecha y no nos apetecía. La gente puede creer que es un acto muy loco, que igual es que estás obsesionada con guardar y tener al bebé, que no quieres separarte. ¿Mejor esconderla? ¿Mejor escondernos?
La cuestión es que el sistema no ofrece lugares para bebes que fallecen intra-útero, por lo tanto hay que buscar estas opciones caseras para poder realizar las despedidas. Nosotros decidimos hacerlo en la intimidad, su padre y yo.

A la semana del parto, me hice una ecografía, esta vez ya en un hospital público y el diagnóstico fue "aborto completo". Eso quería decir que no quedaba ningún resto. En caso de que hubiera quedado algo ("aborto incompleto"), habría que valorar cuánto quedaba y ver si era necesario intervenir. Si no es mucho, lo normal es que con la siguiente regla salga y así sucesivamente con las siguientes reglas. Mientras no haya signos de infección no hay por qué intervenir. Yo iba preparada por si eso sucedía, pero en mi caso todo había terminado. Mi chico y yo estábamos tristes, pero nos sentíamos fuertes y estábamos más unidos que nunca.

Seguí sangrando durante dos meses tras el parto. Fue un manchado leve que se incrementó justo a las 4 y a las 8 semanas, coincidiendo con los días de mi regla. Siempre fui un reloj. Tras esa segunda regla dejé de sangrar y ahora espero la tercera. Nos recomendaron esperar mínimo dos reglas antes de intentar un nuevo embarazo.

En este momento me encuentro tranquila y recuperada físicamente. Descartaron el útero arcuato y terminé todas las revisiones. Voy recuperando la normalidad y voy notando cambios en el cuerpo, aunque aún me queda algo de barriga. A veces lloro por mi bebé, pero me siento en paz y agradecida. Para mi pareja y para mí, esta aventura ha supuesto una profunda trasformación y hemos hecho muchos ajustes. Somos padres de una bebé que nos trajo mucha unión y conocimiento mutuo. Hubo mucha felicidad con su cortita experiencia de vida. Ella me regaló la vivencia de ser mamá y de parir. Y yo me regalé la experiencia de respetarme y acompañarme.

Comparto este testimonio abierta en canal, y desde ahí quisiera que se acoja con cariño y respeto. No tienes por qué estar de acuerdo conmigo. No necesito ninguna cosa. Solo compartir. Ahora ya puedo hablarlo, ahora ya si puedo tener esta valentía de compartirme. NO QUIERO SER CLANDESTINA. No quiero que estos procesos que vivimos tantas y tantas mujeres sean clandestinos. Quiero visibilizarlos. Quiero que la sociedad de sitio a las muertes de estos bebés. Y como profesional sanitaria quiero que se mejoren y actualicen los protocolos de atención en estos casos. Quiero que los ambientes hospitalarios y las profesionales sanitarias cuenten con los recursos, la información y la formación necesarias para poder acompañar estos procesos de otro modo. Quiero ayudar a las mujeres contando

mi historia, para que conozcan esta opción, para que sus decisiones sean informadas y puedan defender sus derechos frente a la desinformación, el abuso de poder y la violencia obstétrica y sexual. Quiero hacer de esto un acto político y ejercer con ello mi activismo feminista. Como decía Virginia Woolf "una feminista es cualquier mujer que dice la verdad sobre su vida".

Desde aquí mi respeto a cada una de las mujeres que habéis pasado por esto, mi respeto a cada una de vuestras decisiones, a lo que habéis podido o querido hacer.
No hay ningún modo mejor ni peor. Lo importante es que cada una sea libre y se sienta respetada. Esta fue mi forma de vivirlo, sólo eso.

Os abrazo a todas.

Por las que estuvieron, por las que estamos y por las que estarán.

Texto publicado el 8M de 2020. Autora: Lola Pavón http://www.lolapavon.es/duelo-perinatal/ (texto de libre uso y comunicación, a referenciar a través de mi página web)

(1).«Frases Flecha»: Concepto que conocí a través de Pilar Gómez-Ulla y que aparece en el cuento ilustrado "El alma en duelo de una madre vacía" de Lorena Marín García, donde hay un dibujo con flechas con la punta en forma de corazón. Vienen del amor, pero eso no evita que se claven.

E L I S A B E T

Tengo una hija de 4 años,

Cuando ésta cumplió un año nos casamos y rápido buscamos un hermanito, siempre habíamos pensado en tener los hijos muy seguidos para que pudieran compartir el máximo posible de tiempo.

Afortunadamente pronto llegó el embarazo, fueron dos meses de expectativas, de ilusiones, de ganas de avanzar y sentir con fuerza al bebé que estaba en mi barriga, sin embargo un día, sin dolor y sin cambio visible alguno, empiezo a manchar ...
Me acerco a urgencias, asustada, pensando mil cosas, ninguna demasiado buena...

Me llaman y accedo a la revisión, la pregunta de la ginecóloga retumba en mi cabeza ¿de cuánto estás ?

Respondo: 8 semanas

A lo que la ginecóloga contesta sin titubear: esto no tiene latido y por dimensiones es de 6 semanas, ve a casa, haz reposo y si sigues manchando vuelve, puede ser que no tengas clara tu última menstruación y que por eso no coincida en medidas o que sea una amenaza de aborto.

Yo si tengo clara la última regla, no hay opción para mí.

¿Aborto?

Según salgo de esa sala mis piernas van solas sin saber muy bien a dónde, tengo que ir a buscar a Julia que se ha quedado en casa de los abuelos, ellos aún no estaban al tanto del embarazo, habíamos querido esperar para decirlo en alguna ocasión bonita, un cumple, una reunión, un buen brindis por la noticia. Sin embargo la situación me obliga a contárselo:

Tengo amenaza de aborto, necesito hacer reposo pero de continuar así esto no llegará a buen fin...

Aquí, en este momento, empiezan los comentarios, que sin pretensión alguna empiezan a herirte muy dentro...

Pero y tan pronto??? Si solo tiene un añito??

Pobre Julia querías destronarla tan pronto??

Vosotros habéis pensado lo que habéis hecho?? Dos tan rápido??

Pero por qué te pones así si ya tienes una hija??

Aún no sabía si mi bebé conseguirá aferrarse a mi vientre, todos estos comentarios

sonaban en mi cabeza como la voz en off de una película. Solo quería hacer el reposo recomendado, dormir y despertarme sin sangrar...
Pero en mi caso no fue así (hay muchos casos que se quedan en amenaza)

Empiezo a sangrar cada vez más, esta vez con dolor, puede asemejarse a unas contracciones ligeras, pero contracciones.

Vuelvo a ir al hospital, esta vez la palabra aborto es desde el inicio de la revisión, el feto está más abajo que ayer, es un aborto. Me dan dos opciones, o te tomas unas pastillas naturales y lo expulsas en tu casa o te quedas y te hacemos un legrado.

Estoy sola tengo que decidir como me deshago de mi bebé... tengo que decidir ya... Mi marido espera fuera, por favor necesito verle -digo- él siempre es mi viga a la que sujetarme, al mirarle a la cara no me hace falta decirle nada más, no consigo hablar sólo lloro. Elegimos la opción legrado, tengo que esperar ingresada una tarde y una noche.

Todas las horas y minutos tengo el mismo pensamiento, van a sacarme a mi bebé!! Qué harán con él! Y si están equivocados y consigue latir su corazón. Me agobio, me angustio sola, no consigo dormir, no puedo pensar, quiero encontrar una solución antes de que me saquen a mi bebé... pero no la encuentro.

Provengo de una familia grande y los comentarios se agolpan en mi móvil, intento no leer, pero sí que mando un mensaje, no quiero ver a nadie,ni hermanos, ni amigos, ni primos... quiero llorar, quiero estar sola...

Pero los comentarios continúan:

Mujer solo tienes 31 años...

Le pasa a muchas mujeres...

Yo tuve dos...

Fulanita tuvo ocho...

No contesto, no quiero ser grosera ... pero es que me da igual la edad, me da igual los abortos y los porcentajes, éste es mi bebé y no quiero perderlo.

Mi marido parece preocupado pero no en exceso, quiere que pase rápido y que continuemos con nuestra vida.

Me traen a mi pequeña, hecha una auténtica muñeca, me da fuerzas, pero siento lástima por ella, porque no tendrá a su hermanit@.

Pasa la noche, llega el momento, tiemblo, tengo frío, y despierto desorientada llorando,

esas palabras... ya llegará ???? Y este????? Te da igual?? Me contesta, era de poco tiempo, no se considera bebé... hubiera preferido un silencio a estas respuestas. Pasa tiempo hasta que consigo perdonarle esas respuestas.

Los meses posteriores mi cuerpo no está bien pero tampoco mal... es mi mente la que me tiene desorientada.

No consigo ser feliz, no consigo una normalidad.

Veía chicas embarazadas y siento rabia, me enfado conmigo misma.

Llegué a pensar que no valía para nada, porque mi cuerpo no había sido capaz de sacar a delante a mi bebé.

Busqué mil excusas, algún esfuerzo, algún disgusto, de todas estas excusas yo era la culpable...

Una amiga estaba embarazada y salíamos de cuentas el mismo día, y no consigo ni hablar con ella, no puedo evitar pensar que mi bebé tendría que estar como el suyo dentro mi barriga.

Los meses pasaban ... pero mi mente no avanzaba...
La vida continúa .
Nadie más excepto yo pensaba en mi bebé....

Tengo dos meses de retraso pero no quiero hacerme el test, tengo miedo, no sé si podría soportar otro aborto... quiero esperar a que lleguen las 10 semanas para asegurarme que su corazón late... sin embargo no puedo esperar más, me da lumbalgia y mi cabeza empieza a pensar en otro aborto, tengo que ir al hospital, directamente: una ecografía ,todo va bien, estoy de 8 semanas y el corazón late, pero estoy temblando. Aún me quedan 7 meses de espera de incertidumbre...

El embarazo transcurre con normalidad, sin embargo visito el hospital 3 veces más de las indicadas en las revisiones, veo fantasmas donde no los hay, y solo ver la ecografía me tranquiliza.

Afortunadamente todo va bien, tengo un niño sanote, pero mi mente sigue pensado que este es el tercero y no el segundo...

Hablo con mi marido del tema y le pregunto que si él no piensa en ello, dice que no, que él ya tiene al pequeño y que ya se le ha olvidado... me duelen esos comentarios.

Para mi siempre estará ahí.

Hace 3 años de esto y sigo viendo niños que nacieron cuando tendría que haber nacido

mi bebé, y sigo pensando que así tenía que ser ya el mío... lo pienso pero nunca lo digo, nunca lo exteriorizo.

A día de hoy son algunas las personas cercanas que han pasado por algo parecido e incluso por situaciones mucho peor, y cuando me lo cuentan, siempre intento explicarles como me sentí yo, cómo odiaba a personas que estaban embarazadas, cómo me sentía de inútil por no haber conseguido que todo fuera bien, ese sentimiento de rabia, no quiero que piensen que son malas por sentir eso... quiero que sepan que puede ser normal...

Ojalá y os sirva este testimonio.

P A O L A

¡Hola! Soy Paola Hernández, tengo 25 años, y soy mamá de un hermoso ángel que lleva por nombre: Paula Camyl.

Nuestra pequeña Paula, nació el 20 de septiembre de 2020, con 27 semanas de gestación. Mi parto prematuro fue producto de una incompetencia cervical, una condición médica imposible de detectar antes de quedar embarazada.

La incompetencia cervical es cuando el cuello uterino es muy débil y corto, por eso cuando el bebé empieza a agarrar peso y está entre la semana 22 y 27 de gestación puede ocurrir un parto prematuro. Aunque esta condición la detectaron luego de ya haber tenido mi pérdida.

Un ángel en mi vida
Nuestra pequeña, y digo nuestra porque ha sido una niña muy amada, estuvo sólo una hora viva antes de que sufriera un paro respiratorio, sus pulmones aún estaban muy débiles para soportar el aire de este mundo terrenal.

La historia de mi embarazo es muy sencilla, pero especial. Mi esposo y yo estamos juntos desde que yo tengo 16 años, cuando yo tenía 22 y el 23, nos casamos ante Dios y el hombre, durante dos años, buscamos bebés y no lo logramos. El doctor nos dijo que sufría del síndrome de ovarios poliquísticos y debía colocarme un tratamiento para quedar embarazada. Esto sucedió en diciembre de 2019.

Nosotros no accedimos al tratamiento y se lo dejamos todo a Dios, en marzo del siguiente año me vino por última vez el período, en junio decidimos volver al doctor e iniciar el tratamiento, pero ¡sorpresa! A mis 24 años, ya tenía 13.5 semanas de gestación y mi bebé estaba perfectamente sana, a pesar de no tener ningún tipo de cuidado.

Un parto trágico
Inicié mi control prenatal, disfruté mi embarazo, tuve episodios de estrés con mi esposo, pero seguimos adelante, celebramos la pronta llegada de Paula y todo iba perfecto. Durante la madrugada del 20 de septiembre de 2020 empecé a tener dolores, llamamos al doctor y acudimos al consultorio, las contracciones eran cada 15 o 20 minutos, había botado líquido y el tapón mucoso.
El doctor al examinarme solo exclamó "¡esto no está bien!" y le mostró a mi esposo el cuello uterino mientras le decía "lo que ves es la cabeza de la bebé". Ya estaba dilatada, no había nada que hacer, Paula iba a nacer ese día.

Rápido llegamos al único hospital con UCI neonatal, por ser una institución pública en Venezuela, tuve que entrar sola, un doctor al ver que mi bebé solo tenía 27 semanas

de gestación dijo que no era prioridad, porque no sobreviviría, eso me partió el alma y empecé a pedirle a Dios, por medio de una amiga médico, me atendieron, incluso me colocaron para tratar de retenerla, al menos tres días más.

Sin embargo, los planes de Dios eran otros, a las 5.30 de la tarde, di a luz a mi pequeña, de piel morena como su papá, hizo gestos, todos la vieron llorar, porque sus pulmones no tenían tanta fuerza para emitir sonido.
La pediatra trabajó en ella, hizo todo lo posible y 55 minutos después, murió. Al momento nadie sabía que causó mi parto prematuro, ningún médico encontraba explicación porque nunca tuve nada malo.

Adiós a nuestra hija soñada
Cuando la pediatra vino a decirme que Paula Camyl murió, el mundo se detuvo, sólo recuerdo que dijo que murió y todo se puso gris. Había perdido a mi bebé y eso me dolía mucho, ella era nuestra hija soñada, mi esposo y yo se la pedimos mucho a Dios y queríamos desde un principio que fuera niña.
Nos destrozó el alma verla partir, mi esposo no la conoció viva, no lo dejaron entrar a verme, ni a la bebé. Él tuvo que esperar dos días para verme a mí y a nuestra bebé la conoció a los tres días, cuando le tocó retirarla en la morgue y llevarla a la funeraria.

Ha sido difícil, pero seguimos adelante
A casi un año de su partida, seguimos llorándola, la extrañamos y pensamos mucho en ella. El duelo ha sido duro, más para mí, como mamá. Sin embargo, estamos a la espera de nuestro bebé arcoíris y nos hemos aferrado a la idea, de que nuestra hija lo envió, porque es un varón.

No la hemos olvidado, no pensamos hacerlo, sus cenizas están con nosotros y planeamos educar a nuestro nuevo bebé para que sepa que tiene una hermana en el cielo. Estamos seguros de que ella nos cuida, nos protege y está con nosotros. Ella es nuestro ángel y siempre estará viva en nuestros corazones.

PAULA CAMYL

Carta para mi hija en el cielo

Paula Camyl,

Me diste 55 minutos de esperanza, los tres mil 300 segundos más eternos, que nunca podré olvidar. El tiempo que tu corazón latió y tus pulmones lucharon para quedarte conmigo y con tu papá. Sin embargo, Dios tenía otro plan para ti mi pequeña. Un plan que sigo sin entender y al que aún no le encuentro respuestas, pero que debo aceptar.

Quiero que sepas hija, que siempre te llevaré conmigo, a donde sea que vaya, que no podré olvidarte.

En mi mente tengo grabado tu rostro, tan angelical, tan lleno de inocencia. Tu cuerpo tan pequeño y tan perfecto para este mundo terrenal.

Mi hermosa mariposa. Sé que cuando a tu alma le tocó partir, nos transmitiste, a mí y a tu papá, la fuerza que vamos a necesitar para seguir sin ti.

Eras nuestro milagro, nuestra bendición y ahora serás nuestro ángel eterno. Gracias por dejarme sentirte dentro de mí, por elegirnos como padres. Siempre serás parte de mí y de todo aquel que te esperaba con ansias.

Mi ángel, me diste tanto en tan poco tiempo que las palabras que escriba nunca podrían hacértelo saber. Tenía tanto amor para darte, tenía tanto que enseñarte y ahora tú me has dejado. Regresar a casa, con tus cenizas en un cofre de madera, nunca estuvo en mis planes.

Ya no puedo devolver el tiempo, ya no podré verte crecer, pero cada vez que cierre mis ojos, quiero encontrarte en mis sueños, imaginar tu mirada, verte sonreír y ser feliz al lado de Dios y de su coro de ángeles. Mami te amará por siempre.

Mamá y papá te amamos

BRAZOS VACÍOS

Deseaba ser mamá, siempre lo había deseado, recuerdo tener muy desarrollado ese instinto como dicen maternal, de pequeña prefería cuidar a los bebés del barrio antes que jugar con los demás niños.

A los 29 años sabía que era mi momento, tanto sentimental como laboral, y decidimos lanzarnos en busca de lo que siempre había añorado. Con miedos, muchos miedos porque, aunque tenía infinitas ganas, el miedo a lo desconocido, y a esa gran responsabilidad me asustaba.

Enseguida me quedé embarazada. Recuerdo aquel día que me hice la prueba, y cuando vi ese positivo, me invadió el miedo, la incertidumbre, la alegría... Di la noticia a mis padres llorando como una niña pequeña. Necesitaba sentirme arropada en ese camino que estaba por venir.

Mi embarazo transcurrió con normalidad, estábamos impacientes por llegar a la semana 12, a la primera ecografía. Sin embargo, esa semana nunca llegó.

Era lunes, me levanté a trabajar como todas las mañanas, era nuestra semana 11, pero al ir al baño y limpiarme note que manchaba un poco. Mi madre que era la única que estaba me dijo que no me preocupara. Tampoco la quise asustar. La comente que había manchado muy poco y que seguramente no sería nada así que me iba al trabajo como cada mañana. A mi pareja no le quise preocupar, en ningún momento se me pasó por la cabeza que estuviera perdiendo a mi bebé.

Así que como todas las mañanas me fui al trabajo, sin embargo, no estaba tranquila, algo me decía que no, así que al ir al baño de nuevo comprobé que seguía manchado.

En este momento estaba preocupada, por lo que decidí irme a urgencias. Llegué a urgencias, un 2 de agosto, mucha calor, imposible aparcar cerca tuve que aparcar lejos y andar hasta llegar al hospital manchando. Una vez allí cuando les comenté lo que me ocurría enseguida me pasaron a consulta.

Una señora muy agradable, me dijo que me subiera a la camilla y me iba a explorar. Nada más colocarme y ella explorarme entendí que algo iba mal. Se quedó callada y mirándome, creo que no sabía muy bien cómo darme la noticia, en ningún momento me preguntó si venía sóla o acompañada. En ese momento si hubiera ido acompañada me habría gustado no estar sola al darme una noticia así.
Lorena, lo siento, pero a tu bebé no le late el corazón.

Me quede mirándola sin querer entender muy bien que me estaba dando a entender, mientras me miraban en silencio… rompí a llorar, me dejo llorar, y me dijo que llorara lo

que necesitara, y me dio su mano, no me soltó, debió verme frágil y perdida porque lo único que se me ocurrió preguntarla fue y ahora ¿qué hago?
Creo que después de este momento no volví a hablar del tema con nadie. Mi bebé ya no existía, ni había existido nunca. Debía llorar en silencio, aquel bebé que no había llegado a nacer con vida no podía sentirlo, que por no haberlo conocido en vida no podía doler. Pero en realidad el dolor me ahogaba, me ahogaba por dentro, sólo habíamos podido disfrutar juntos 3 meses, y la mayor parte de esos tres meses, no los disfrutamos, pase la mayoría de los días con miedos y angustia.

Pero era mi hijo, bueno sé que era un niño, lo sentía, y ya tenia nombre, Lucas, aunque a nadie de la familia le gusta "Lucas" era el primer nombre que había pensado para él y hasta ese momento el que tenia en mente, los tres meses que te tuve en mi vientre te pensé y te llamé Lucas. No pudimos disfrutar más tiempo juntos, jamás llegué a besarte, nuestra despedida fue rápida, no pude verte, pero si sentí como te perdía, la noche más larga de mi vida. Hoy tienes un maravilloso hermano, Adrián, él nunca llegará a conocerte, pero siempre sabrá de tu existencia. Adrián nunca podrá llegar a tener un hermano: su llegada al mundo fue muy complicada, tan complicada que no será posible tener más hermanos. Pero siempre serás su hermano mayor. Siempre seré mamá de dos niños. Siempre estarás en nuestros corazones. Siempre serás parte de mí.

Lorena Martín

E R I Z O

Hoy te íbamos a conocer, a ver, pequeño erizo,
en cambio,
te estoy sangrando.
Pariendo el vacío estoy.
Llorándote cada segundo, desde que te buscaron,
y no te encontraron, mi bien.

"Mira hacia adelante", me dicen, (ya con cierta impaciencia)-"eres joven", "la vida está llena de oportunidades", "esto es mala suerte"..."podréis tener otro hijo", "si ya estaba mal, igual es mejor así"...

Pero mi erizo era sólo uno.
Y te perdí, hijo mío.
Te me fuiste en vacío y en sangre.
Y ahora, de estar embarazada...
paso a estar vacía y triste.
Pensándote aún.
Pensándote siempre.
Aunque pasen los años, mi bien, y todos olviden, yo siempre te recordaré y te lloraré.
Porque fui tu madre, y, tú, siempre serás mi hijo.
Mi hijo deseado,
anhelado, pensado, querido,
amado,
acunado tantas y tantas horas...hasta cuando te sangraba, mi amor.
Hasta ahora, en que mi sangre recuerda que te me vas, y, tengo tanto miedo de seguir sangrando, como de dejar de sangrar y
perderte definitivamente.
Qué tristeza, ericito,
de este nido vacío, que no pudo servirte de hogar, que no pudo ayudarte a ser, que no pudo retenerte.
Qué tristeza eterna llevaré conmigo, con tu recuerdo,
porque fuiste mi hijo y,
yo siempre, siempre,
seré tu madre.

LUNA

Y ya está.
Vuelvo a ser mujer de luna.
Te me fuiste, mi amor.
Se fue mi niño soñado.
Eras en mí.
Ya no eres.
Ya no estoy contigo, idea preciosa.
Y, siempre este vacío,
esta inutilidad de cuerpo mío,
que no supo crearte
que no supo protegerte
que no supo retenerte.

Mi pequeño "cuerpo-herida".
Que sangra.
Otra vez.
De luna.

MIEDO

Tengo miedo.
A tener otra vez la maravilla en el vientre y, perderla.
En mil gotitas de sangre parece que me deshice y, rehacerme está siendo arduo y cansado.
Cada día recojo mis gotitas y en la noche, parecieran jugar a esparcirse de nuevo
entre mis sábanas.
Tengo miedo de tener vientre de lija, y romper lo delicado de la vida incipiente,
como rompo cada día un vaso, dos platos, mi cerebro...
Tengo miedo y no sé si mis ganas le pueden.
Confianza, coraje necesito, tal como el agua.
Confiar en este cuerpo mío, que puede romperse y arañar cuando siento frío o mucho calor.
Tengo miedo al principio, a la trama y a todos los finales.
Tengo miedo sobre todo, a mi final como dadora de vida, como cobijadora.
Vivir entre el miedo y el coraje de saberse insuficientes
Y ese coraje también, de crecerse para aprender
y ser y respirar y...vivir, en suma.
Ay, erizo mío, todavía te lloro.

NIDO SUDARIO

Un nido en desuso
un agujero negro
preparado con ternura
en mi pequeño cuerpo.
Todo listo, mi pequeño
todo blandito y caliente
víscera tierna de una esperanza
un amor ya nacido
sin materia a la que asirse.
No pudo ser
hijo mío
no pudo ser
al fin y al cabo
eras sólo
un pequeño
erizo.
Ya te quise
ya te duelo.
Siempre serás en mí
Aunque nunca fueras
allá
en el mundo.

ADELANTE

No era fácil despedirme
así que, decidí llevarte conmigo
la herida, la sangre, la cicatriz, la fuerza
todo arremolinado entre mis huesos
y ahora ya puedo pensarte y sonreír
estás guardado, integrado con todo lo que fue y no fue
los que fueron y ya no están
y ahora
bebo fuerza de esos momentos
de la gente que tiró de mis trocitos
de tu recuerdo precioso
de mi cuerpo-herida curado y más fuerte
ya confío en él
supo asirte lo suficiente, lo intentamos erizo
este cuerpecito y yo
no pienso ya en los que nos hicieron daño
personas que debieron estudiar geología, por ejemplo
nunca medicina
me quedo con tu presencia efímera, tesorito mío.
Íntegra de nuevo,
pensándote a veces,
llevándote conmigo
aún te quiere y siempre te querrá,
lo que soy,
tu madre.

MI AMADA LUCÍA

Mi muñeca, así te nombré mucho tiempo entre susurros y en mi cabeza. Perdóname mi vida pero intenté silenciar mi dolor, no hablando de ti, no poniéndote nombre, tu nombre. Porque estaba claro que ese iba a ser, lo tenía decidido desde mucho antes de que estuvieras en mi vientre.

Pero ilusa de mí, todo eso no valió de nada. Me dolió y mucho. Sí, aún sigue doliendo. Y lo que queda, porque estas heridas jamás se cierran. Mi niña bonita. Lo recuerdo todo, no he olvidado nada de aquella horrible semana. Hay comentarios, cosas, que hice, sentí y pensé de los cuales me arrepiento y te pido perdón. Llevaba días queriendo sentirte y nada.

Y justo esa semana, cuando me dan la noticia de que te tengo que decir adiós, que te tengo de dejar marchar, empecé a notar cómo te movías dentro de mi. Te odié, te pedí por favor que no lo hicieras, no quería encariñarme, pensaba que así sería más fácil. Qué idiota fui, estabas en mi corazón.

Le di muchas vueltas a todo lo que había pasado, qué había podido provocar que enfermaras. Y a día de hoy, tengo varias hipótesis, muchas seguro incorrectas, pero ninguna respuesta clara. Durante mucho tiempo me culpé de ello, buscaba en mí el fallo, yo había sido la negligente. No me había cuidado lo suficientemente.

Las primeras semanas que tú ya estabas creciendo en mí, yo no lo sabía. Mi mala alimentación, algo que comí en mal estado, fumar, el alcohol, las pastillas que tomé para el supuesto catarro que cogí en plenas vacaciones de verano. Cargué mucho tiempo con esta culpa y me autocastigué.

Ahora no es que me haya perdonado pero he comprendido que de nada sirve buscar culpables. Eso no te va a traer de vuelta a mí, no soluciona nada.

Lucía, no pude verte. En aquel entonces no lo pedí, no sabía. Fue tiempo después cuando sentí esa necesidad. Haberte visto, para saber que fuiste real, tener un cuerpo al que llorar y decir adiós. "No mires", palabras que resuenan en mi cabeza, que una de las enfermeras me dijo cuando vinieron a buscarme al baño tras mi llamada. Aquel baño donde dejamos de ser una, donde te dejé sola. Lo siento. Por aquel entonces yo no pensaba, solo quería que la pesadilla acabará.
Una vez pasado, suele suceder, lo piensas mejor y habría actuado de otra manera. Pero pasó así y no se puede cambiar. Tenía que haber mirado hacia abajo para verte, haber pedido que me trajeran tu cuerpo..

También pensé que tendría que haber esperado, que fueras tú la que decidieras cuando querías marcharte. Haberte acunado dentro de mí hasta ese momento.

Ya han pasado casi 5 años de todo esto. Tendrías 4 años y medio por que ibas a nacer en Abril. El destino, casualidad, azar o a lo mejor tú, hizo que hace dos años, el mismo día que te dije adiós, pudiera tener entre mis brazos a tu hermana Alba. Ella ha sido mi luz, la que me ha hecho seguir adelante, la que me ha sacado de ese pozo en el que estaba y del que no tenía intención de salir.

Sois mis dos luceros junto con vuestros otros dos hermanos que como estrellas fugaces vinieron y se fueron.

Te quiero Lucía, mi muñeca.

Nunca en mis brazos, siempre en mi corazón.

Besos y abrazos infinitos de mamá.

MI NIÑO QUE NO PUDO SER

Mi segundo embarazo.

Tan rápido, tan buscado, tan deseado… tan fácil.
Así de simple. El test de embarazo reflejó aquello que ya sabía: estaba de nuevo embarazada. Enseguida mi pareja y yo se lo contamos a nuestras familias, su entusiasmo no fue como la primera vez… El nuestro, sí.
Mi primer hijo, de dos años, participó de la noticia, y supongo, que a su manera, lo integró como lo integran los niños: con naturalidad y ya, a otra cosa.

Fui a urgencias con dolores en el vientre, en realidad buscaba inconscientemente la confirmación de que todo iba bien. Esto lo supe después… Alguna diferencia entre la edad gestacional y las medidas de mi bebé. No parecía importante. A otra cosa.
Fueron pasando las semanas. Yo seguía trabajando. Recibí un empujón por las escaleras que me hizo replantearme mi asistencia al centro de protección donde trabajaba. Pedí la baja por riesgo laboral. Concedida. Fin de semana en familia. AL día siguiente control de las 12 semanas: no hay latido. Se para el mundo. Más bien, se para mi mundo.

Las palabras de la ginecóloga, después de tener el espacio para vestirme (llorar) junto a la mano de mi chico, se clavaron como puñales que desgarran aún más si cabe, mis entrañas: "tómate un café o algo, que en urgencias van a pensar que te pasa algo".
Había que realizar un legrado, primero me fui a casa, sólo quería irme a casa. Al entrar por la puerta, me dio el tiempo justo para a ir al baño, vomité. Cortisol a tope.
Al salir, me encontré con mi querido vecino, que lo sostuvo como pudo, con cariño y respeto, lo único que necesitaba sentir.

Camino del hospital: ¿Habrá fallado la máquina? Quizá es un error suyo, estas cosas pasan, ¿no? Ya nos hubieran avisado, ¿verdad? Comprendí aquello de la negación, y el agarrarte a un clavo ardiendo.
Y es que no quema, abrasa… ¿Yo tenía la culpa? ¿Había hecho algo que desencadenase el final de la vida de mi bebé? Me dijeron que no, que estas "cosas" pasan: una mola. ¿Una qué? En realidad, me daba igual, sólo sentía pena, inmensa, de la que atraviesa el alma y el pecho, que no deja respirar, que te ahoga, por lo que pudo ser, y no fue.

Palabras huecas, como me sentía yo. Qué pena, me repetía una y otra vez. Qué pena. Mi niño, nunca tuve la certeza pero sé que fue un niño, mi niño que no pudo ser.
Pastillas, legrado. Lo único amable que recuerdo del "protocolo", que ni siquiera sé si existe, fue la sensación de la anestesia. Desapareció, lo que duró la intervención, tanto dolor. No era físico, era , sin dudarlo, el dolor más desgarrador que he sufrido en toda mi vida. Y dejar de sentirlo, por efecto de la sedación, fue lo mejor que ocurrió.

Recuerdo que al despertar, pregunté si era pequeño. Nadie me contestó, no pude verlo. No tuve fuerzas para preguntar dónde estaba, qué habían hecho con el bebé. Digo bebé, y digo bien. Aún a día de hoy sigo sin fuerzas para responder a esa pregunta. No me atrevo, no me parece digno, no me parece que tuviera elección, no sabía que podía haberla.
Complicaciones varias, un año de controles compartiendo sala con mujeres embarazadas. Alto riesgo, se llama. Y tanto…

Yo agradecía por ellas y sus bebés, lloraba por el mío. Es complicado digerir la consulta. Controles beta cada semana. Recorriendo los mismos pasillos cada semana. Reviviendo el mismo momento cada semana. Así, doce meses. No hay latido, resuena cada semana.
Han pasado cuatro años, tengo otro bebé arcoíris.
Cuando me preguntan cuántos hijos tengo, digo dos. Pero siento tres. Demasiadas explicaciones que solo doy cuando me apetece, cuando estoy segura, cuando necesito honrar su memoria. Sin nombres, sin libro de familia. Sin existencia.
Una ecografía suya es abrazada por una foto de mi pareja y mía. Al tiempo, al inicio no pude.

"Ya tienes otro", y qué: yo también quería a este bebé.
"Eres joven, tendrás más", y qué, yo quería a mi bebé.
"Mejor ahora que más tarde" : ¿de verdad hay un buen momento?
"A mí también me pasó": cuánto lo siento. Solo se descubren estas cosas en la clandestinidad, en lo privado, en los susurros.

Necesitamos hacer visible lo que no lo es, necesitamos ayuda, necesitamos respeto, necesitamos que muchas personas se queden calladas, y solo sostengan, escuchen, abracen. Yo tuve de las dos, gracias a ti que estuviste ahí.

Gracias a mi bebé, que me ayudó a ser mejor madre, a crecer en la adversidad, a valorar la vida, y a querer honrar la muerte.

Gracias mi niño, estés donde estés, siempre conmigo.

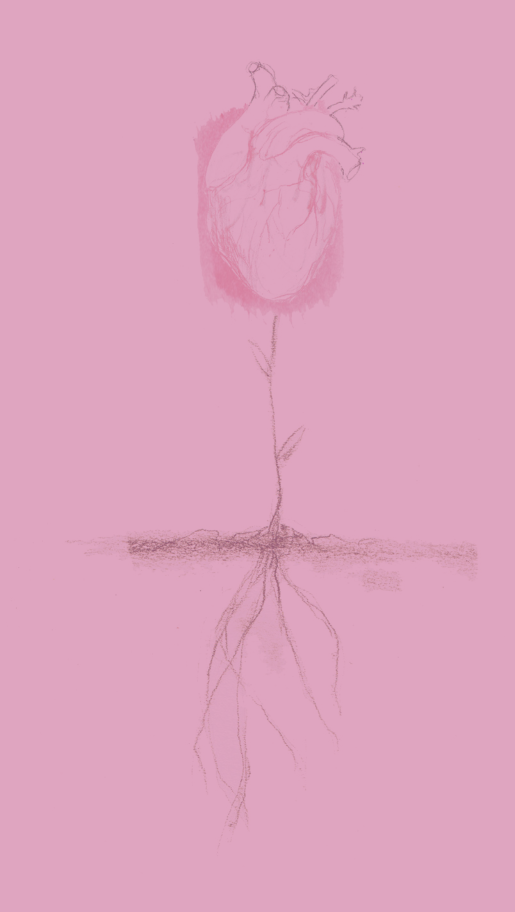
Todos los textos que han formado la guía son los textos originales de las mujeres que han querido compartir su experiencia.

Todas las personas que han contribuido a elaborar esta guía lo han hecho de manera altruista y voluntaria.

Con el único afán de ayudar y visibilizar una realidad silenciada como es el duelo perinatal, para hacerlo tangible y exigir el respeto y la humanidad que se merece.

No pueden utilizarse para ningún otro fin.

Gracias infinitas.



Carmen Herrera Mayor
psicóloga CA01108

Cristina Pozo Bardera
psicóloga perinatal CM01904

Clara Deguines Guillem
Ilustradora